

# ~~nacht~~ Dag vluchten



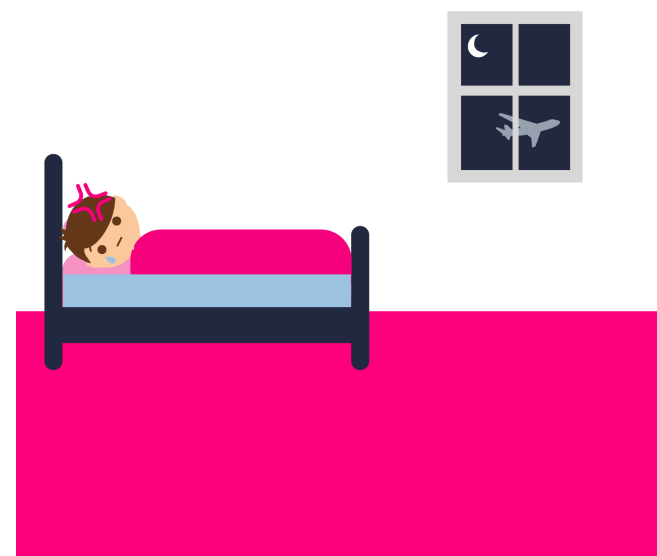
Manifest met oproep tot een  
verbod op nachtvluchten

# Manifest Dag ~~nacht~~vluchten

## Oproep tot een verbod op nachtvluchten

Met dit manifest roepen wij\* de minister van Infrastructuur en Waterstaat en de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport op tot een volledige nachtsluiting voor alle Nederlandse luchthavens.

Gezondheid is een groot goed. De overheid is hoeder van de volksgezondheid. Onze Grondwet stelt dat 'de zorg van de overheid gericht is op de bewoonbaarheid van het land en de bescherming en verbetering van het leefmilieu'. Luchtvaart brengt verbinding en gemak voor een deel van de bevolking, maar kent ook aanzienlijke nadelen.



Het luchtvaartbeleid was de afgelopen decennia vooral gericht op groei en het faciliteren van luchtvaart met toenemende negatieve gevolgen voor leefomgeving en gezondheid. De overheid heeft burgers onvoldoende beschermd tegen schadelijke effecten van luchtvaart.

**Wij\* roepen u op:**

**Voer een volledige nachtsluiting in voor alle Nederlandse luchthavens tussen 23.00 en 07.00 uur zonder verplaatsing van vluchten naar de (randen van) de dag.**

\* BTV-Rotterdam, Caring Doctors, Gezondheid op 1, Greenpeace, Groene Zorg Alliantie, Milieudefensie, Natuur & Milieu, Natuur en Milieufederatie Gelderland, Natuur en Milieufederatie Noord-Holland, Platform Vlieghinder Kennemerland, Platform Vlieghinder Zaanstreek, Plein Air Maastricht, Samenwerkende Actiegroepen Tegen Laagvliegen (SATL), Schipholwatch, Stichting Mobilisation for the Environment (MOB), Stichting S4R: voor een luchtvaart die ons past, Vlieghinder Nieuwkoop, Vole en Urgenda.

# Manifest Dag ~~nacht~~vluchten

## Oproep tot een verbod op nachtvluchten

### Wat is het probleem?

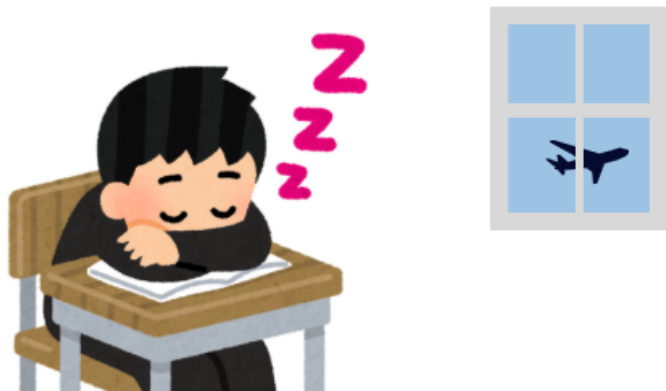
De impact van luchtvaart op gezondheid is groot met name door (ernstige) geluidsoverlast en slaapverstoring.

Vooral nachtvluchten, en de vluchten aan de randen van de nacht tussen 23:00- 24:00 en 6:00-7:00 zorgen voor veel ernstige slaapverstoring en gezondheidsschade. Meer dan 200.000 volwassenen in Nederland ervaren ernstige slaapverstoring door vliegverkeer<sup>1</sup>. Gegevens van kinderen en jongeren ontbreken.

Begin 2026 riep vijftien gemeenten de overheid al op om Schiphol 's nachts te sluiten tussen 23.00 en 07.00 uur om de nachtrust en gezondheid van omwonenden te beschermen<sup>2</sup>.

Een brede nachtsluiting is een noodzakelijke stap die bijdraagt aan het herstellen van de verstoorde balans tussen luchtvaart en leefomgeving. Het is ook een bewezen maatregel om gezondheidsschade te voorkomen.

Slaapverstoring leidt o.a. tot stress, hart- en vaatziekten, concentratieproblemen op werk en school en lagere kwaliteit van leven.



Andere landen laten zien dat het kan. Grote Europese luchthavens zoals Frankfurt, Parijs-Orly, München en Londen Heathrow hebben stevige nachtbeperkingen<sup>3</sup>.

Gezondheidsinstanties adviseren hetzelfde: geef de nacht terug aan mensen die moeten slapen. Een echte nachtsluiting zonder verplaatsing van vluchten naar (de randen van) de dag zorgt voor:

- minder (ernstig) slaapverstoorden
- betere bescherming van gezinnen en kinderen
- minder nachtdiensten voor luchtvaartpersoneel
- minder gezondheidsschade

De beperkte sluiting van 00.00-5.00 die het coalitieakkoord voorstelt is onvoldoende. Uit rapportages blijkt dat de meeste slaapverstoring wordt ervaren tussen 22-23 uur en 6-7 uur. Vluchten in de vroege ochtend, avond en nacht veroorzaken relatief meer hindermeldingen. En, wie heeft er genoeg aan 5 uur slaap?

Een nachtsluiting is daarmee alleen effectief als vluchten niet verschuiven naar de randen van de nacht (22:00- 23:00 uur en 07:00-08:00 uur) of de reeds zwaar belaste dag extra belasten. Een nachtsluiting moet daarom altijd samengaan met een daling van het totale aantal vluchten.

<sup>1</sup> GGD-GHOR 2026, [Factsheet geluidhinder en slaapverstoring door vliegverkeer](#)

<sup>2</sup> [Position Paper nachtsluiting Schiphol, 2026](#)

<sup>3</sup> S4R 2026 [Factsheet Nachtvluchten](#)

## Nachtvluchten en slaapverstoring, de feiten op een rij (1)

- Nachtvluchten zijn volgens Schiphol en LVNL “alle vluchten die tussen 23.00 uur ‘s avonds en 07.00 uur ‘s ochtends plaatsvinden.”<sup>4</sup>
- Geluidshinder veroorzaakt slaapverstoring, stress, verminderde leerprestaties en hart-/ vaatziekten.<sup>5 6</sup>
- Slaapverstoring is het belangrijkste nadelige gevolg voor de gezondheid van nachtelijk vliegtuiglawaai.
- Slaap vervult een essentiële fysiologische functie die niet kan worden vervangen (geheugenconsolidatie, belangrijke immunologische en endocriene processen). Het herstellend vermogen ervan wordt bepaald door de slaapduur en de kwaliteit, die beide worden beïnvloed door de intensiteit van het lawaai, het aantal vluchten en de spreiding in de tijd.<sup>7 8</sup>
- Kortetermijneffecten van korte slaapduur en een slechte slaapkwaliteit: slechte prestaties overdag en prikkelbaarheid.<sup>8</sup>
- Langetermijneffecten van korte slaapduur en slechte slaapkwaliteit: bijdragen aan chronische aandoeningen zoals obesitas, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, chronische pijn, chronisch vermoeidheidssyndroom, neurodegeneratieve ziekten en depressie.<sup>8 9</sup>
- Voor werknemers in de luchtvaart is nachtwerk riskant: het verhoogt het risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en slaapproblemen.<sup>10</sup>
- GGD-cijfers uit 2024 laten zien dat ernstige slaapverstoring door vliegverkeer voorkomt bij ongeveer 200.000 volwassenen.<sup>1</sup> Gegevens van kinderen en jongeren ontbreken.
- Uit RIVM-onderzoek uit 2022 blijkt dat 840.000 volwassenen ernstige hinder en 220.000 volwassenen slaapverstoring ervaren door vliegverkeer in Nederland.<sup>11</sup>
- De top drie gemeenten met het hoogste aandeel ernstige slaapverstoring door vliegverkeer in 2024: Uithoorn 21%, Aalsmeer 19% en Uitgeest 18%.<sup>1</sup>
- Vooral rond grote luchthavens, en onder aan- en uitvliegroutes komt veel ernstige geluidshinder en slaapverstoring voor.<sup>12</sup>

4 <https://minderhinderschiphol.nl/s-nachts-vliegen/>

5 Medical Press, 2025. [Higher Aircraft Noise Exposure is Linked to Worse Heart Structure and Function by Cardiovascular MRI.](#)

6 RIVM, 2025. [Gezondheidseffecten van geluid en vliegtuiggeluid.](#)

7 Hersenstichting 2026, [Slaap en de hersenen](#)

8 Hoge Gezondheidsraad, 2024, [Gezondheidsimpact van vliegverkeer rond Brussels Airport.](#)

9 VZ info 2026, [Slapen, oorzaken en gevolgen](#)

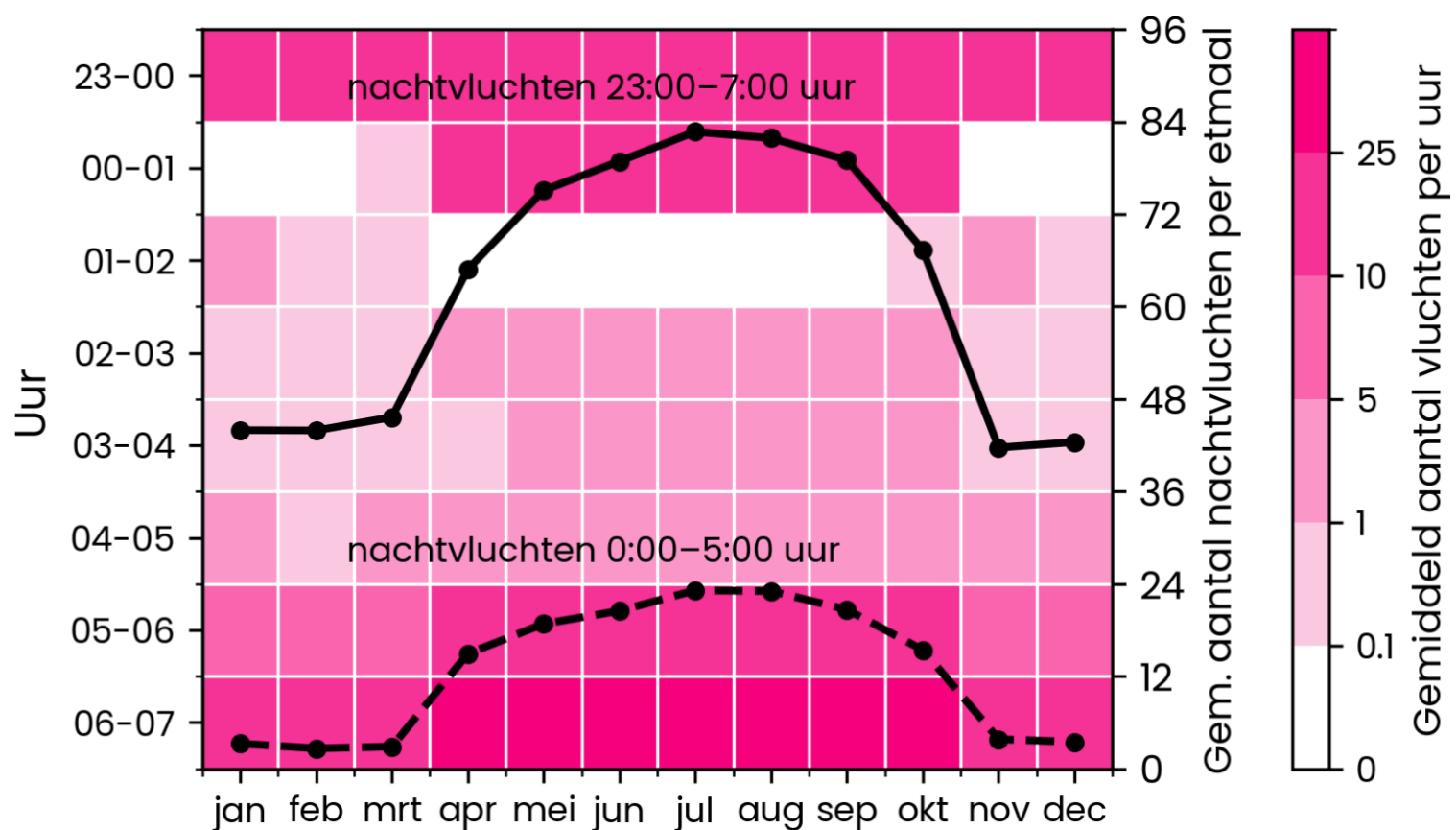
10 Gezondheidsraad 2017, [Gezondheidsrisico's door nachtwerk](#)

11 RIVM, 2023. [Beleving Woonomgeving \(OBW\)- hinder en slaapverstoring 2022.](#)

12 GGD-GHOR, 2022. [Belevingsonderzoek geluidshinder en slaapverstoring luchtvaart 2020.](#)

## Nachtvluchten en slaapverstoring, de feiten op een rij (2)

- De meeste slaapverstoring wordt ervaren tussen 22-23 uur en 6-7 uur<sup>13</sup>, zie ook Figuur 1 met aantallen nachtvluchten per uur.
- Vluchten in de vroege ochtend, avond en nacht veroorzaken relatief meer hindermeldingen.<sup>14</sup>
- De gebruikte gemiddelde geluidswaarden  $L_{den}$  en  $L_{night}$  zijn onvolledige hinderindicatoren die omwonenden nauwelijks tot geen bescherming bieden. Met name de indicatoren  $L_{max}$  (geluidspieken) en de frequentie van overvliegen (of gecombineerd in een maat als  $NA_x$  en  $NNA_x$ <sup>15</sup>) vertegenwoordigen oorzakelijk de hinder die leidt tot gezondheidsschade.<sup>16</sup>
- Nieuwe vliegtuigen zijn weliswaar meetbaar stiller, maar beperkt hoorbaar stiller voor het menselijk oor. Minder geluid 'op papier' biedt ruimte voor nog meer vluchten en daarmee meer hinder en slaapverstoring.<sup>17 18</sup>
- De Belgische Hoge Gezondheidsraad (2024) bracht een kritisch rapport uit met de strenge aanbevelingen van een brede nachtsluiting.<sup>8</sup>



13 GGD-GHOR, 2022 [Factsheet hinder en slaapverstoring vliegverkeer 2020](#)

14 BAS 2025, [BAS\\_Jaarrapportage\\_2024](#)

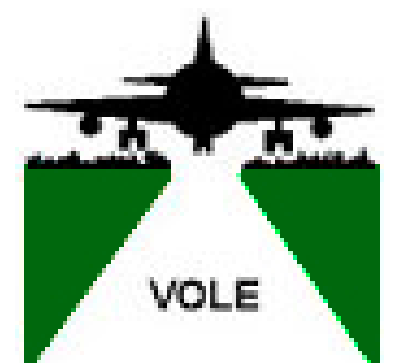
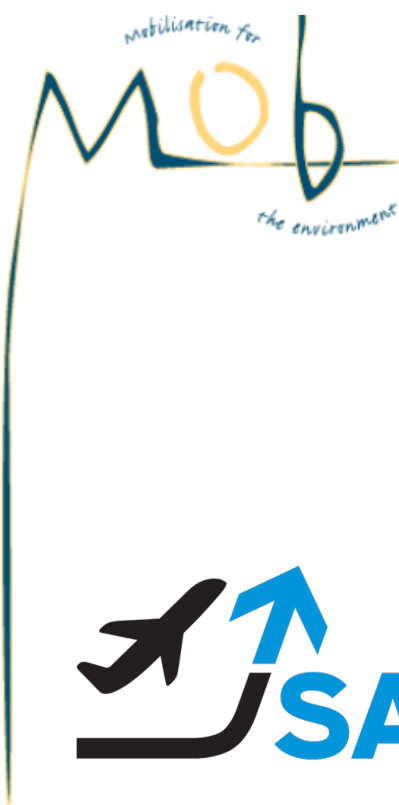
15 <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2023-0332.pdf>

16 RIVM, 2024. [Samen meten aan geluid en beleving rond de luchthaven Schiphol.](#)

17 TU Delft, 2024. [Psychoacoustic Analysis of the Noise Emissions from the Airbus A320 Aircraft Family and its Nose Landing Gear System.](#)

18 Schipholwatch, 2024. [Splinternieuwe A321NEO blijkt nauwelijks stiller dan de antieke 737.](#)

# Dit Manifest wordt gesteund door:



mei 2026

Voor meer informatie bekijk de factsheet nachtvluchten via <https://stichting-s4r.nl>